



Tome Nota

Todo el mundo se beneficia en caminar. Al mismo tiempo, es necesario que los caminos sean seguros y fáciles de navegar. De un paseo con su niño y tome nota para ver si es agradable caminar en su vecindario. Si encuentran problemas o dificultades, esta guía le ofrecerá sugerencias para mejorar la situación.

Empezando: Escoja una ruta como para la escuela, a la casa de un amigo, al parque, o a un lugar de diversión. Lea esta guía antes de salir y mientras estén caminando tome nota de los sitios que le gustaría modificar o mejorar. Después de su caminata, responda a las preguntas. Sume los puntos para ver como califica su vecindario.

Escala de puntos

1 = horrible	4 = bueno
2 = muchos problemas	5 = muy bueno
3 = algunos problemas	6 = excelente

1. ¿Tenían suficiente espacio para caminar sin problemas?

Escala 1 2 3 4 5 6

- Si Algunos Problemas:
- Las aceras o caminos empiezan o terminan abruptamente
 - Las aceras están quebradas o rotas
 - Las aceras están bloqueadas por basureros, letreros, o postes
 - No hay aceras, veredas, ni bordes en las calles
 - Hay demasiado tráfico
 - ¿Hay otra cosa? _____

Lugares problemáticos: _____

2. ¿Era fácil cruzar las calles?

Escala 1 2 3 4 5 6

- Si Algunos Problemas:
- La calle es demasiada ancha
 - Las señales dejan a uno esperando demasiado tiempo o no dan suficiente tiempo para cruzar la calle
 - La área necesita señales de tráfico o cruces peatonales
 - Vehículos estacionados obstruyen nuestra vista del tráfico
 - Árboles o plantas obstruyen nuestra vista del tráfico
 - Necesita acceso para sillas de ruedas o las rampas necesitan reparo
 - ¿Hay otra cosa? _____

Lugares problemáticos: _____

3. ¿Se comportaron bien los conductores?

Escala 1 2 3 4 5 6

- Si Algunos Problemas:
- Los conductores . . .
- Suelen retroceder de las entradas de vehículos sin mirar
 - No suelen esperar que los peatones crucen
 - Suelen manejar sus vehículos hacia peatones mientras éstos cruzan la calle
 - Manejan demasiado rápido
 - Aceleran para alcanzar la luz verde o no respetan la luz roja
 - ¿Hay otra cosa? _____

Lugares problemáticos: _____

4. ¿Era fácil seguir las reglas de seguridad peatonal?

 Escala 1 2 3 4 5 6

¿Pueden Ud. y su hijo ...

Si No

- Cruzar en los cruces peatonales o donde pueden ver y ser visto por los conductores?
- Parar y mirar a la izquierda, a la derecha, y nuevamente a la izquierda antes de cruzar las calles?
- Caminar en las aceras o en los bordes de las calles mirando hacia el tráfico (si no existen aceras)?
- Cruzar con la luz verde?

Lugares problemáticos: _____

5. ¿Fue agradable su paseo?

 Escala 1 2 3 4 5 6

- Si Algunos aspectos desagradables:
 - ___ El vecindario necesita más césped, flores, o árboles
 - ___ Hay perros atemorizantes
 - ___ Hay actividades sospechosas
 - ___ No hay suficiente luz en las calles
 - ___ Hay mucha basura por todas partes
 - ___ ¿Hay otra cosa? _____

Lugares problemáticos: _____



Sume los puntos para ver **como anda su vecindario.**

 1 _____

 2 _____

 3 _____

 4 _____

 5 _____

() = total

¿Cómo calificó su vecindario?

26 - 30 ¡Alégrese! Su vecindario es perfecto para caminar.



21 - 25 Tiene un vecindario bueno para caminar.



16 - 20 Está bien, pero necesita mejoramientos.



11 - 15 Su vecindario necesita mucho trabajo. Su familia merece más.



5 - 10 ¡Llame a la guardia nacional antes de salir! Su vecindario es una zona de desastre.



¿Encontró Áreas que Necesitan Modificaciones o Mejoramientos?



Busque sugerencias en las próximas páginas para mejorar su vecindario y hacerlo un lugar seguro y cómodo para caminar.

¿Cómo se sintió durante su caminata? ¿Caminó tan lejos o rápido como quería? ¿Pudo respirar fácilmente? ¿Se cansó o le dolieron los pies o músculos? Las siguientes páginas también tienen sugerencias sobre caminar para ejercicio.

MEJORE SU VECINDARIO

HACERLO MÁS CÓMODO PARA CAMINAR



Usted ha juntado mucha información importante sobre el estado de su vecindario. Es posible que la mejor persona con quien Ud. puede hablar es un ingeniero de tráfico que trabaja en su vecindario. Ud. puede hablar con el ingeniero é informarle sobre todo lo que necesita arreglo.

Antes de hablar al ingeniero, lea nuestras sugerencias para saber lo que están haciendo otras comunidades. Un nuevo concepto llamado “traffic calming” (pacificando al tráfico) está convirtiendo a muchas calles donde conductores suelen exeder la velocidad a calles donde se puede caminar con seguridad.

Lo que Ud. y su niño pueden hacer de INMEDIATO

Lo que Ud. y su comunidad pueden hacer con más tiempo y organización



1. ¿Tenían suficiente espacio para andar sin problemas?

Las aceras o caminos empiezan o terminan abruptamente
 Las aceras están quebradas o rotas
 Las aceras están bloqueadas por basureros, letreros, o postes
 No hay aceras, veredas, ni bordes en las calles
 Hay demasiado tráfico

- Por el momento, escoja otra ruta
- Contacte ingenieros de tráfico o trabajadores de proyectos públicos en su vecindario é infórmeles sobre problemas específicos. Deles una copia de este folleto

- En juntas cívicas ofrezca sus comentarios sobre el tráfico
- Escriba cartas al gobierno local o circule una petición pidiendo mejoramientos en su vecindario
- Contacte los medios de comunicación y deles información sobre su vecindario y los problemas que Ud. ha notado



2. ¿Era fácil cruzar las calles?

La calle es demasiada ancha
 Las señales dejan a uno esperando demasiado tiempo o no dan suficiente tiempo para cruzar la calle
 La área necesita señales de tráfico o cruces peatonales
 Vehículos estacionados obstruyen nuestra vista del tráfico
 Árboles o plantas obstruyen nuestra vista del tráfico
 Necesita acceso para sillas de ruedas o las rampas necesitan reparo

- Por el momento, escoja otra ruta
- De una copia de este folleto a los ingenieros de tráfico o trabajadores en proyectos públicos en su vecindario y platique con ellos sobre los problemas que Ud. encontró durante su caminata
- Recorte árboles y arbustos que obstruyen la vista a la calle y pida a sus vecinos que hagan lo mismo
- Escriba una carta breve de buen gusto y déjelas encima de vehículos estacionados que obstruyen la vista a la calle

- En las reuniones cívicas de su comunidad, solicite mejoramientos a cruces peatonales, señales de tráfico, y estacionamiento
- Entregue un reportaje al ingeniero de tráfico que identifica los vehículos estacionados que Ud. considera un riesgo en su vecindario
- Identifique para la policía los vehículos estacionados ilegalmente
- Pida que los trabajadores públicos cuiden y recorten los árboles y las plantas en su vecindario
- Contacte los medios de comunicación y deles información sobre su vecindario y los problemas que Ud. ha notado

Lo que Ud. y su niño pueden hacer de INMEDIATO

Lo que Ud. y su comunidad pueden hacer con más tiempo y organización



3. ¿Se comportaron bien los conductores?

Los conductores suelen retroceder de las entradas de coches sin mirar

No suelen esperar que los peatones crucen

Los conductores suelen manejar sus vehículos hacia peatones mientras éstos cruzan la calle

Manejan demasiado rápido

Conductores aceleran para poder alcanzar la luz verde o no respetan a la luz roja

- Por el momento, escoja otra ruta
- Sea un ejemplo para otros conductores; tranquilícese y esté respetuoso de peatones
- Anime a sus vecinos hacer lo mismo
- Informe a la policía sobre los conductores irresponsables

- Organice un programa “speed watch” (vigilancia de velocidad) en su vecindario
- Demande un aumento en la presencia de policía en su vecindario
- Pregunte a oficiales locales e ingenieros de tráfico por sugerencias como pacificar al tráfico en su vecindario
- Solicite señales de tráfico que mejorarían el control del tráfico que vira
- Pida a los oficiales de las escuelas en su vecindario que designen voluntarios para ayudar a los niños cruzar las calles en lugares donde hay mucho tráfico



4. ¿Pudo Ud. seguir las reglas de seguridad peatonal?

Cruzar en los cruces peatonales o donde pueden ver y ser visto por los conductores

Parar y mirar a la izquierda, a la derecha, y nuevamente a la izquierda antes de cruzar las calles

Caminar en las aceras o en los bordes de las calles mirando hacia el tráfico (si no existen aceras)

Cruzar con la luz verde

- Edúquese y su niño sobre la seguridad peatonal
- Organice un grupo de padres de familia en su vecindario que acompañen a niños cuando caminan a la escuela

- Fomente la enseñanza de seguridad peatonal en las escuelas
- Ayude iniciar un programa de “Safe Routes to School” (Rutas Seguras a la Escuela) en las escuelas locales
- Apoye a los horarios flexibles en el trabajo para que los padres puedan acompañar a los niños a la escuela



5. ¿Fue agradable su paseo?

El vecindario necesita más césped, flores, o árboles

Hay perros atemorizantes

Hay actividades sospechosas

No hay suficiente luz en las calles

Hay mucha basura por todas partes

- Por el momento, escoja otra ruta
- Pida a los vecinos que mantengan sus perros sujetos con correas o dentro de sus patios
- Informe a la oficina de control de animales sobre perros atemorizantes
- Informe a la policía sobre actividades sospechosas
- Informe a los oficiales de la ciudad sobre problemas con las luces
- De un paseo, lleve una bolsa consigo y recoja basura
- Plante árboles, flores y arbustos en su patio

- Pida más policía en su vecindario
- Inicie un programa de “Crime-Watch” (Vigilancia contra Criminales) en su vecindario
- En su comunidad, organice un día para juntarse y recoger la basura de las áreas públicas
- Promueva un día para plantar árboles en su vecindario
- Patrocine un día dedicado a embellecer su vecindario

¡OJO! Chequee Su Salud



No pudo caminar tan lejos o rápido como quería

No pudo respirar fácilmente, se cansó o le dolieron los pies o músculos

- Empiece con caminatas cortas y después camine por 30 minutos casi cada día
- Invite a un amigo o su niño a acompañarlo en su caminata
- A veces, camine en vez de manejar a los lugares cercanos

- Pida a los medios de comunicación que hagan un reporte sobre los beneficios de caminar para la salud
- Pida a los oficiales de parques y recreo que organicen caminatas para la comunidad
- Fomente el caminar para empleados de negocios locales

Lista de Contactos

Calles y Tráfico

Federal Highway Administration

Pedestrian and Bicycle Safety Research Program
HSR-20
6300 Georgetown Pike
McLean, VA 22101
Página de Web: www.tfhr.gov

National Bicycle and Pedestrian Clearinghouse

Campaign to Make America Walkable
1506 21st Street, NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Teléfono: (800) 760-NBPC
Página de Web: www.bikefed.org

Páginas de Web Relacionadas al Diseño de Calles y Pacificando al Tráfico "Traffic Calming"

Institute of Transportation Engineers
www.ite.org

Surface Transportation Policy Project
www.transact.org

Transportation for Livable Communities
www.tlcnetwork.org

Aceras Accesibles

US Access Board

1331 F Street, NW
Suite 1000
Washington, DC 20004-1111
Teléfono: (800) 872-2253; (800) 993-2822 (TTY)
Página de Web: www.access-board.gov

Vecindarios Seguridad y Comodidad

National Crime Prevention Council

1700 K Street, NW
Second Floor
Washington, DC 20006-3817
Teléfono: (202) 466-6272
Página de Web: www.ncpc.org

National Arbor Day Foundation

100 Arbor Avenue
Nebraska City, NE 68410
Teléfono: (402) 474-5655
Página de Web: www.arborday.org

Partnership for a Walkable America

National Safety Council
1121 Spring Lake Drive
Itasca, IL 60143-3201
Teléfono: (630) 285-1121
Página de Web: www.nsc.org

Seguridad **Peatonal**

National Highway Traffic Safety Administration

Traffic Safety Programs
400 Seventh Street, SW
Washington, DC 20590
Teléfono: (202) 366-0910
Página de Web: www.nhtsa.dot.gov

National SAFE KIDS Campaign

1301 Pennsylvania Avenue, NW
Suite 1000
Washington, DC 20004-1707
Teléfono: (202) 662-0600
Página de Web: www.safekids.org

Safest Route to School Program

contacte AAA Club
(Pida por publicaciones: #3201,
#3212, #3213, and #3320)

Prevention Magazine's Walking Club

33 East Minor street
Emmaus, PA 18098

Shape Up America!

6707 Democracy Boulevard
Suite 306
Bethesda, MD 20817
Página de Web: www.shapeup.org

Walk a Child to School Program

Walking Magazine
9-11 Harcourt Street
Boston, MA 02116
Teléfono: (800) 266-3312

El Caminar **y la Salud**

Centers for Disease Control and Prevention

Division of Nutrition and Physical Activity
Teléfono: (888) 232-4674
Página de Web:
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/readysset

